



【心理师说】

重新理解自己 做个“心里有数”的人

□树辉

生活中你有没有“心里没数”的时候？我有。孩子知道自己做错了事，他已经很不好意思地在道歉了，可我依然不依不饶讲道理；前段时间工作太忙，我忘记了结婚10周年纪念日，于是一遍遍地爱人道歉，她一次次地回应表示理解我了，可我还是不相信……

我们生活中可能会遇到一些“没数”的人，有些人需要远离，因为如果不这样做，我们可能会受到影响，甚至受到伤害。有些人则需要被理解，可能是你的家人，可能是关系很铁的朋友，他们不是故意要表现得“没数”，对你也并没有恶意。那这种现象是如何造成的呢？我们从心理学视角来分析一下。

一个孩子小时候如果被健康地满足过，被充分地理解过，他在长大之后就不会一味地寻求满足感。孩子成长到青春期，呈现出的心理问题很可能是在婴幼儿时期没有被充分满足过的继发性反应。另外，在咨询中我发现，很多青少年小时候被满足的量是够了，但是缺乏质量，很多父母会为此感到苦恼，他们不明白为什么自己满足了孩子，可孩子还是出了问题。

一个嗷嗷待哺的婴儿刚一咧开嘴哭，妈妈马上就发现了，放下正在做的事，一边飞奔过来一边喊着：“宝宝饿了，妈妈来了。”妈妈一边喂奶一边一脸幸福地看着孩子，柔声细语地和孩子说着话，孩子吃饱后妈妈也不急着走，一起再玩一会儿，这时候我们看到的是孩子红润的脸庞，满足而踏实的笑容。如果孩子在一岁之前能充分体验到妈妈的爱，那么他会获得一种健康的被满足感，随着他的成长，他的适应能力在不断增强。成长到三岁时，孩子该上幼儿园了，他要比其他的孩子适应得快。即使同样被老师忽略或批评，这样的孩子更不容易被伤害。如果孩子在喂养阶段得到的只是量的满足，父母认为孩子不懂事，只要吃饱不哭不闹就好，那会是为父母者对孩子最大的误解。

美国的精神分析师做过这样一个实验，把两个刚出生的婴儿放入观察室，请两个护士拿同一款奶瓶喂奶，奶的温度相同，两位护士年龄相仿，性格脾气都差不多，唯一不同的是一个护士刚受到了严厉批评。当她们靠近孩子，孩子会有不同的反应：没有受到批评的护士给孩子喂奶时孩子全程都很配合，而且很高兴地和护士互动，另一个护士走近孩子时孩子就开始焦躁不安，全程都哭闹不止。在精神分析中，无数婴儿观察案例证明，孩子什么都“懂”。他们能很迅速地捕捉到养育者的情绪情感，所以在满足孩子的时候千万不能作假。

如果一个人在小时候未被充分满足，长大之后会有很多不成熟的表现，其中最典型的一个表现就是边界不清，也就是我们说的“心里没数”。这里的边界有两种，一种是“我”和别人的边界，另一种是“我”和自己的边界。

和别人边界不清的表现包括：很难相信别人，不断麻烦别人却不自知，老好人。

文章一开头我提到过，我很难相信孩子已经认识到了自己的错误，我很难相信爱人不会介意我忘了结婚纪念日。为什么会这样？

很可能是因为小时候当我犯了错误后不知道该怎么令我的父母满意，在我成为父亲、丈夫之后，这个问题依然存在。

相信职场中也存在没数的人，比如某个同事天天让你帮他带饭、拿快递。你只要表现出一点儿不情愿，对方就会敏锐地觉察到。这样的人其实内心也很匮乏，他们不是自己不能做这些，而是借此在重复潜意识里自己的被满足感。

在单位我们总爱找那么一两个人帮忙，因为知道他不好意思拒绝自己。老好人传递的信息是：“你怎么对我都可以”。潜意识里的动力是“我要通过不断地满足你让你内疚”，如果你内疚了，你也就承认了我是个好人。和老好人在一起相处也是有危险的，如果你错误地认为他们就是没有攻击性，那对方一旦翻脸，你将苦不堪言。

除了和别人相处时边界不清，我们还会在和自己相处时边界不清。有些女性不断地买各种首饰、包包、衣服，这是用现在自己挣的钱满足当年的自己。有一些内心极度匮乏的人会买大量奢侈品，即使超出了能力范围，依然会不停地买。其实她们是在用这样的方式满足自己内心虚幻的满足感。

在这一点上男性和女性有很大不同，有的男性因为在现实中感到很压抑，所以他们会走进网络世界，有的人还会沾染上不良习惯，这些问题处理起来难度更大。

为什么有的人会贪婪，因为他们没有经历过把自己的欲望升华成需要的过程。成熟的人在人格结构中有一个健康的自我，他能够很好地协调本我和超我之间的关系，管理好自己的欲望。比如一个姑娘喜欢奢侈品，如果这种喜欢是出自“自我”，那依照自己的能力买一两件就足够了，因为她的自我需要在购买的过程中得到了满足。可是如果她不是出于喜欢，而是想要满足自己的欲望，那她即使买了，潜意识里也不觉得是自己的，因此她会一件件地反复购买。

有人说人性是贪婪的，其实这个说法并不准确，如果一个人从出生的那一刻起，他的“本我”没有被养育者健康地照顾过，那他很有可能分不清哪些是自己的欲望，哪些是自己的需要。这种情况下，他发展不出一个健康的自我，那他很有可能无法和别人建立健康的边界感，更无法和自己的过去建立健康的边界感，处理这类问题最好的方式是做心理咨询。通过咨询，当事人会发现自己并不是一个贪婪的人，我们作为人，有欲望并不是一件可耻的事情，我们要通过和咨询师一起工作，把一大部分欲望转化成自己的需要，发展出一个健康的自我。

然而大多数人是幸运的，成长过程中基本能得到父母的满足，只不过有时候那些未被满足的瞬间会被激活，这种情况下我们满足一下自己也无可厚非。请相信，如果一个人能够从小在养育者的呵护下建立起一个健康的自我，那他自然会用自己的方式自信而自由地和这个世界相处。

（作者为实战派心理咨询师，树辉心理创办人）

【谈心社】

□杨福成

喜欢敦煌的残纸，缺边少角，零零碎碎，上边写着文字。至于写的什么，有的看得清，有的看不清。看清楚，一看就看清。看不清楚的，永远也看不清。

很多历史的书，厚也好，薄也罢，其实，它就是一页残纸。有时看得清，有时看不清。残纸美，美就在于残，我们不要想着把上面的文字全认清，那样就没意思了，不好玩了。何况，世间有很多残纸，它上面根本就没有文字。

石头，也是会变成残纸的。大约离我家二三十里处，有一座水牛山，水牛山不高，一会儿就能爬到顶。顶上有个洞，不大，洞口刻着北齐高僧安道一的字。因为喜欢书法，小时候我常骑着车子去临字。当时字清晰完整，但过了二三十年后再去，它已经不完整了，让人打掉了一个角，字也不那么清晰了，像一页残纸，遗落山间，孤独寂寞。这不禁让人慨叹——残纸多矣！

虽然岁月从没有缺边少角，但是历经岁月的那些人、事、物，怎么说也是缺边少角了。网上有首歌叫《半张车票》，歌名有点怪，让我体味到了莫名的伤感，并让我立马就联想到，那泛黄的缺边少角的半张

车票，被丢在沉旧的木桌上和古老的岁月里。

我们每一个人，也只是半张车票，心有诗意，脚踏尘土，看过的风景，一半是景，一半是自己。惯常，我们认为一半就是残了，不完美了，而人生，一半就已经很完美圆满了。要不，怎么灵隐寺里都挂“半称心”呢！实际上，“不如意事常八九，可与入言无二三”，想“一半”，言“一半”，也过于奢侈了。

回望前路，回望前人，人生就是那么一点残纸，很小、很薄，风一吹，就零落了。曾经买过一本很好的《敦煌写经》，内容好，装帧也极好，舍不得打开，舍不得看，舍不得对着临。然而，数年过去，书橱不知道啥时候进了水，把一些精品书全泡了。当然，《敦煌写经》也没逃过此劫，且最惨，一页页全黏在一起长了毛，想轻轻地完好打开它根本就不可能，只好狠心一页一页地撕坏揭开，好好的书变成了一沓狼藉，真是残纸了。

心痛，但觉得这样也好。残纸多残，残亦流美。人生不也正是因为种种的残而去追求美，不断地流露出了美吗？晨起，倒了些墨，打开《敦煌写经》，意临，笔墨间流淌着认识或不认识的字，还流淌着熟悉或不熟悉、遥远或极近的经声。

【简单心情】

□王优

“妈妈，我买了电烤盘，假期回外婆家吃烤肉吧。”五一前夕，女儿在微信上说：“食材和调料我都买好了，你啥也不用准备。”

心下欢喜。我教高三，毕业班只有两天假期，自然没法远游。想想每个景点人山人海，就头皮发麻。五一假期不添堵，回老家看看父母，既可观赏田园风景，还可以吃香喷喷的烤肉，真是美。

“我们去外婆家，可以在院子里吃，或者在楼顶上吃。”在女儿的描述中，我的心早已飞回了老家小院：院后坡地里麦子初黄，院前稻田里秧苗青青。院边鸽子蛋样的青梨悬在绿叶下，桑葚由红渐紫，高高的翠柏叠起一道篱墙。我们围桌而坐，狗在撒欢，鸡在踱步，肉在烤盘里。对面山里偶尔传来布谷鸟的叮嘱：阿公阿婆，割麦插禾。

周末晚饭之后，女儿说嗓子发紧，还畏寒畏冷，便早早上床休息。第二天，我起来收拾东西准备回老家。没想到女儿发烧了，满脸通红，一测体温，39℃。赶紧找药。女儿说她昨天夜里已吃了两片布洛芬，状况并没有缓解。整个晚上她都没怎么睡着，心里非常焦急，一直在祈祷：千万别发烧，不然，回老家吃烤肉的计划就泡汤了。越是焦急，越是难以入眠，昏昏沉沉，辗转反侧，出了一身又一身的汗，体温依然没有降下来。

一时愣住。短暂的慌乱之后，我给老家打电话，告知女儿的状况。在父亲的指导下，买了感冒药给女儿服下。父亲学过医，更重要的是，父亲遇事冷

静。他说不怕，别着急，多喝水。感冒恢复总得有个过程，哪能立竿见影。

女儿吃了药，喝了水，沉沉地进入梦乡。一觉醒来，38℃。之后，体温又飙升至39.5℃。果断去医院，查血、打针、输液。挂上吊针，去往留观室。留观室里，床位已满。疾病、伤痛，并不会因为假日而消停隐遁。于个体而言，平安无恙的每一天，都是佳日，一切如常，便是最大的恩赐。一番折腾，回家已是深夜。

第二天，我们窝在沙发上，剥榴莲，追剧。“剥榴莲就像开盲盒。”女儿说，“你永远不知道，打开的是惊喜还是失望。”是啊，榴莲买得好不好，果肉多不多，只有打开了才知道。这就像我们的日子，酸甜苦辣，过了才清楚。

看手机。朋友圈里，有人晒美景，有人晒美食，有人晒美颜。翻到小格老师的朋友圈，她发了一张表情图，扎着冲天辫的小胖妞侧躺在床上，肥嘟嘟的脸压着肥嘟嘟的手，一脸委屈和沮丧。配文曰：别人的假期，特种兵训练；我的假期，与发烧咳嗽作斗争。看来，这个五一，被感冒撞了腰的，何止女儿一人。

人生就是这样，计划常常赶不上变化。生活就像开盲盒，你怎么知道哪一段甜，哪一段酸？哪一次有惊喜，哪一次会遗憾？有什么办法呢，兵来将挡，水来土掩。调整心态，凡事往好处想，一切安排，都是最好的安排。一次感冒，就当是对身体的一次调节吧。假日病中过，节后元气满，细水长流的日子，自然会掺杂着苦咸酸甜。

生活就像开盲盒